



Corso tenuto da Gerta Lipari

Operatrice in Sofrologia certificata IPHM

Siamo realmente in grado di farci ascoltare, ascoltare, appassionare?

Con la proposta di questo corso, attraverso tecniche derivate da un protocollo di Sofrologia, si intende offrire la possibilità di affrontare, con esercizi di volta in volta spiegati, piccoli e grandi ostacoli, trovare consapevolezza dell'istante, comprendere e ascoltare il pubblico, trovare il proprio limite e cercare di superarlo insieme.

Le tecniche che verranno usate derivano dalla Sofrologia, una disciplina che è stata inventata dallo psichiatra Alfonso Caycedo negli anni '60 del XX sec. Questa disciplina, cerca con protocolli seri, attraverso semplici esercizi, di rendere consapevoli del momento che si vive, di affrancarsi da comportamenti radicati semplicemente facendo "spazio" al positivo dentro di sé, spostando il negativo.

Il corso si articola in 10 lezioni nelle quali verranno applicati esercizi di respirazione, Terpnos Logos e tecniche di 1° Grado di presentazione, di 2° di Futurizzazione, di 3° di Preterizzazione, di 4° grado Totalizzante.

Il corso è gratuito e la docente non percepisce compenso; si suggerisce, a chi lo desiderasse, solamente un'offerta a partire da 25 Euro che andrà interamente al CIEB

Il corso si svolgerà online, di sabato nei giorni 13 e 27 aprile,

4, 18 e 25 maggio, 1, 8, 15, 22 e 29 giugno, dalle h. 17.00 alle h. 18.00

Programma del corso

Lezione 1 - Consapevolezza - dove sono e cosa devo fare?

*Conoscere ogni aspetto del luogo dove ci impegniamo a tenere un discorso aiuta a focalizzarsi sull'obbiettivo.

Lezione 2 - Perché mi vogliono ascoltare? Aspettative e delusioni: come gestirle.

*Cosa pensiamo di ottenere con quello che abbiamo scritto e studiato?

Lezione 3 - La voce - il mio strumento - non avere un tono monotono.

*Modulare la parola e sperimentarla su sé stessi.

Lezione 4 - Cosa voglio trasmettere? Appassionare al racconto.

Lezione 5 - Gestire l'ansia - quali sono le mie paure?

*Affrontare il pubblico serenamente.

Lezione 6 - Sono sicura/o che...!

*L'eccessiva sicurezza come ostacolo all'empatia.

Lezione 7 - Sono capace di ascoltare? Osservazione e ascolto.

*Piccola guida per scoprirsi poco ascoltatori e rimediare!

Lezione 8 - Cosa penso del mio prossimo?

*"Suppongo che...": il crearsi una idea sbagliata - la trappola.

Lezione 9 - La nave in tempesta e il piano B gestire l'imprevisto

*Ogni cosa è un'opportunità.

Una persona negativa in un gruppo può rovinare l'armonia - gestirla con serenità.

Lezione 10 - Riassunto e condivisione.

